

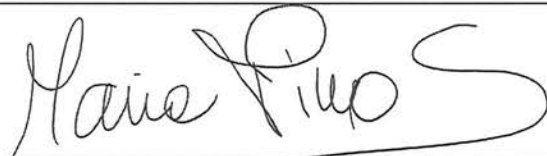
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	SEPTIEMBRE
-----	------------

Nombre	PINO SAEZ MARIA ESTER		
RUT		Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	ACONDICIONAMIENTO FISICO	LUN 09:00-10:00	MIE 09:00-10:00	LEONARDO DA VINCI 7533	5
T.2	ACONDICIONAMIENTO FISICO	MAR 18:30-19:30	JUE 18:30-19:30	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	6
T.3	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	MAR 10:05-11:05	JUE 10:05-11:05	CHESTERTON 7159	6
T.4	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 11:30-12:30	JUE 11:30-12:30	LEONARDO DA VINCI 7533	6
T.5	GIMNASIA ADULTO MAYOR	LUN 11:15-12:15	VIE 11:15-12:15	CAMINO EL ALBA 8990	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Actividad focalizadas en desarrollar los componentes del A.F Resistencia cardiovascular: Actividades de mediana intensidad, en un tiempo prolongado con pausas cortas y sin ellas. Fuerza Muscular: A través de circuitos con movimientos que mezclan los diferentes grupos musculares, con y sin peso adicional, en colchoneta o sillón, con pelotas grandes y chicas. Flexibilidad y movilidad: A través de movilidad articular y estiramientos dinámicos. Coordinación y equilibrio: Por medio de ejercicios funcionales y trabajo de estabilidad.
T.2	Actividad focalizadas en desarrollar los componentes del A.F Resistencia cardiovascular: Actividades de mediana intensidad, en un tiempo prolongado con pausas cortas y sin ellas. Fuerza Muscular: A través de circuitos con movimientos que mezclan los diferentes grupos musculares, con y sin peso adicional, en colchoneta o sillón, con pelotas grandes y chicas. Flexibilidad y movilidad: A través de movilidad articular y estiramientos dinámicos. Coordinación y equilibrio: Por medio de ejercicios funcionales y trabajo de estabilidad.
T.3	Con el propósito de mejorar en la eficiencia en las tares diarias, se prioriza el control del cuerpo más que el peso máximo. Fuerza funcional: A través de movimientos multiarticulares como sentadillas, empujes, jalones y levantamientos. Resistencia cardiovascular y muscular: Por medio de actividades de esfuerzo durante más tiempo, como circuitos on poco descanso. Movilidad y flexibilidad: Para mantener y ampliar el rango de movilidad articular.
T.4	Desarrollo de la fuerza muscular: Por medio del trabajo en silla, parado y con ayuda de la pared. En conjunto con mancuernas, elásticos, pelotas y colchoneta. Resistencia cardiovascular: A través del trabajo continuo durante una hora con muy pocas pausas. Equilibrio y coordinación: Por medio de ejercicios de coordinación siguiendo el ritmo y la velocidad de la música. Flexibilidad y movilidad: A través del movimiento articular y estiramientos suaves dentro de todo el rango de movilidad del cuerpo.
T.5	Desarrollo de la fuerza muscular: Por medio del trabajo en silla, parado y con ayuda de la pared. En conjunto con mancuernas, elásticos, pelotas y colchoneta. Resistencia cardiovascular: A través del trabajo continuo durante una hora con muy pocas pausas. Equilibrio y coordinación: Por medio de ejercicios de coordinación siguiendo el ritmo y la velocidad de la música. Flexibilidad y movilidad: A través del movimiento articular y estiramientos suaves dentro de todo el rango de movilidad del cuerpo.

Firma prestador de los servicios	
----------------------------------	--

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

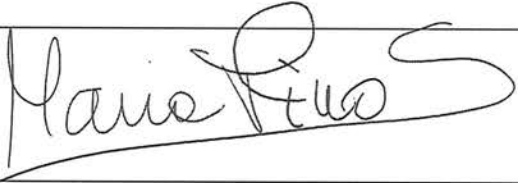
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	SEPTIEMBRE
-----	------------

Nombre	PINO SAEZ MARIA ESTER		
RUT		Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 12:40-13:40	JUE 12:40-13:40	LEONARDO DA VINCI 7533	5
T.7	GIMNASIA MANTENCION	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	CHESTERTON 7159	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Desarrollo de la fuerza muscular: Por medio del trabajo en silla, parado y con ayuda de la pared. En conjunto con mancuernas, elásticos, pelotas y colchoneta. Resistencia cardiovascular: A través del trabajo continuo durante una hora con muy pocas pausas. Equilibrio y coordinación: Por medio de ejercicios de coordinación siguiendo el ritmo y la velocidad de la música. Flexibilidad y movilidad: A través del movimiento articular y estiramientos suaves dentro de todo el rango de movilidad del cuerpo.
T.7	Actividades orientadas a conservar la condición física, la salud y autonomía Resistencia aeróbica: Por medio de ejercicios de bajo o moderado impacto. Fuerza: A través del trabajo con cargas moderadas o con el propio peso corporal. Sentadillas, flexión de brazos con mancuernas pequeñas, elásticos, pelotas y colchonetas. Flexibilidad y movilidad articular: A través de estiramientos dinámicos y movilidad articular general. Equilibrio y coordinación: Por medio de manipulación de implementos como pelotas y coreografías simples.

Firma prestador de los servicios	
----------------------------------	--

El jefe del Departamento de Gestión de Talleres, de la Municipalidad de Las Condes, que firma al pie del presente informe, certifica y acredita fehacientemente que el/la Sr/a. PINO SAEZ MARIA ESTER, RUT: [REDACTED], dio cabal cumplimiento durante el mes SEPTIEMBRE de 2025, a la función a honorarios para el cual fue contratado de acuerdo al respectivo contrato a honorarios, con cargo al Programa TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO 2025.

Asimismo, apruebo el presente informe mensual de actividades realizadas para el cumplimiento de la función objeto de su contratación, el que fue revisado en forma exhaustiva por el suscrito, siendo toda la responsabilidad -con carácter de excluyente-, de este supervisor, ya sea que esta se origine en la ejecución de la función conforme al contrato; en la fidelidad del contenido del Informe Mensual del mes de SEPTIEMBRE de 2025; de todos los antecedentes que se acompañan por el servidor a honorarios; así como en la correcta verificación de que el contenido de dicho informe es de completa autoría de la/el Sra./Sr. PINO SAEZ MARIA ESTER.

Nombre Jefe de Departamento	Roberto Vignolo Paredes
Firma y timbre Jefe de Departamento	 

Las Condes, SEPTIEMBRE de 2025
mes año